

# České děti tloustnou. A z obezity mohou onemocnět

Nakreslily Markéta Karásková a Lucie Vrbková, ZŠ a MŠ Březinova, Ostrava Zábřeh.



*Tvrdí to MUDr. Jitka Kytnarová z Kliniky dětského a dorostového lékařství. Účastníkům podzimní konference organizace OMEP, jejímž tématem byla výchova ke zdravému životnímu stylu, vysvětlila, proč je obezita tak nebezpečná.*

**P**odle údajů MUDr. Kytnarové žijí v Evropské unii přibližně tři miliony obézních dětí. „Ročně je evidováno přibližně 400 000 nových dětských pacientů s obezitou, což je poměrně děsivé. Vzestup výskytu je strmější na jihu Evropy,“ říká. Příčinou obezity je podle lékařky nepoměr mezi příjmem a výdejem energie. „Rodiče často a rádi argumentují tím, že to, jak vypadáme, je z valné části dáno geneticky. Ano, podle různých studií za obezitu asi z 50 % může genetika, která ovlivňuje, jakou máme stavbu kostí, jak regulujeme příjem potravy, jakou máme chuť k jídlu a podobně. To, zda je dítě obézní, je ovlivněno také jeho prostředím a stravovacími návyky. Genetika ovšem rozhodně nemůže za prudký nárůst obezity v minulých letech,“ zdůrazňuje lékařka. „Genotyp populace se nezměnil, ale změnou prošlo životní prostředí. A samozřejmě jenom ty zevní faktory umíme ovlivnit,“ dodává.

## Nedostatek pohybu vede k tloustnutí

Příčinami, které ovlivňují tloustnutí českých dětí, jsou podle MUDr. Kytnarové rodinné prostředí,

nedostatek pohybu a nesprávné stravovací návyky. „Proč o obezitě takto mluvíme? Proč je pro nás tak významná? Je třeba si uvědomit, že to není kosmetická záležitost, ale že jde o chronickou chorobu, která je spojena s celou řadou chorob, které se mohou projevit v dospělosti, ale začátek těchto chorob se přesouvá do mladších věkových skupin, čili komplikacemi obezity mohou trpět už i dospívající.“ Které choroby se s obezitou pojí? „Je to diabetes 2. typu a různé kardiovaskulární choroby. Například v Evropě je až 80 % případů diabetu 2. typu spojeno s obezitou. U nás je výskyt tohoto typu cukrovky u dospívajících zatím docela nízký, kolem jednoho procenta, ale v USA, kde byl výskyt této choroby před 20–30 lety podobný jako dnes u nás, nyní už polovina nově diagnostikovaných dospívajících pacientů s diabetem trpí právě cukrovkou 2. typu, tedy diabetem spojeným s obezitou.“

## Dítě není malý dospělý

Léčba dětské obezity má podle lékařky Jitky Kytnarové svá specifika. „Dítě není malý dospělý, a podle toho k němu musíme přistupovat.“

Léčba obezity u dětí je hodně závislá na motivaci. Přitom v 70 % případů dětské obezity přijde podnět k léčbě nikoli z rodiny, ale od lékaře. Málodky s tím, že s váhou dítěte není něco v pořádku, přijde sama rodina.“ Přitom rodina je důležitá k tomu, aby dítě bylo ochotno na léčbu spolupracovat. „Musím zdůraznit, že nesmírně důležitá je prevence. Léčba obezity je velice komplikovaná. Pokud ale dítě už obézní je a přistoupí se k léčbě, musíme se zamyslet nad cíli léčby. Cíle musejí být reálné, „ušíť na míru“ konkrétnímu dítěti, a významně se liší od postupů, které se používají v léčbě dospělých. Nejprve si musíme uvědomit, že léčbu vedeme jinak u předškolního dítěte, na něž má ještě vliv rodina a dítě je neustále pod dohledem, a úplně jinak vedeme léčbu u školáka, který disponuje volným časem i kapesným a dohledu rodičů pomalu uniká. Úplně jiný postup používáme u dospívajícího, který se osamostatňuje. Při léčbě měníme životní styl, na který bylo dítě zvyklé. A musíme změnit také myšlení a životní styl rodiny, což je někdy daleko složitější.“ Pokud se řeší redukce hmotnosti, je podle lékařky třeba klást si reálné cíle. „V řadě případů není nutné, aby dítě hublo, protože mu do určité míry pomáhá to, že roste. Pokud se podaří zastavit jeho přírůstek hmotnosti, s růstem jeho poměr hmotnosti a výšky klesá.“

Jaké možnosti má léčba obezity u dítěte? „První je psychoterapie, konkrétně kognitivně-behaviorální terapie. Léčba obezity není možná bez změny myšlení, jídlo nemůže sloužit jako odměna nebo náplast na bolest. Stravovací režim dítěte musí respektovat potřeby růstu, nemůže narušit jeho vývoj. A v dětském věku má zásadní význam pohybová aktivita,“ zdůrazňuje obezitoložka Kytnarová. Dodává, že dítě by mělo mít nejméně 60 min aerobního cvičení denně. „Důležité jsou společné aktivity rodiny. A hýbat se neznamená závodit. Pohybové aktivity by měly být zábavné. Důležité je také omezit sezení u televize a počítače na méně než dvě hodiny denně,“ zdůrazňuje.

Rodiče i pedagogy samozřejmě zajímá i to, jak by měli během dne rozložit porce tak, aby dítě mělo dostatek potravy ve správný čas. „Dítě by mělo dostat 5–6 porcí denně. Snídaně tvoří 20 %, dopolední svačina 15 %, oběd 35 %, odpolední svačina 10 % a večeře 20 %. Může následovat i druhá večeře,“ doporučuje MUDr. Kytnarová.

**Mgr. Marie Těthalová**